

# ACTIVITAT FÍSICA I APNEA DEL SON. FER ESPORT PER DORMIR MILLOR

27 octubre, 2021

Per tots és sabut que l'esport es converteix en el millor aliat a l'hora de cuidar de la nostra salut i prevenir certes malalties cardiovasculars. Fer esport també serà un remei accessible i sa per combatre l'apnea del somni a diferents

edats.

La Facultat de Psicologia de la Universitat de Granada va llençar, fa uns anys, un estudi en el qual s'explicava la importància d'una dieta equilibrada i de la pràctica de l'esport de forma regular i monitorada com a mesures per tractar la Síndrome d'Apnea Obstructiva de la Son (SAOS). A aquestes accions se li sumarien mantenir uns hàbits de la son regulats i evitar el consum d'alcohol i tabac. I és que, per tractar l'apnea de la son el millor és sempre tenir uns hàbits de vida saludables, practicar esport i posar-se en mans dels millors.

Aquest estudi adverteix que entre el 13% i el 66% dels nens i adolescents amb sobrepès són proclius a patir apnea de la son, veient-se afectada la seva funció neurocognitiva, el seu sistema cardiovascular, el seu metabolisme, el seu comportament i el seu creixement. De forma regular, constant i controlat podem practicar des de petits el futbol, esports d'equip en general, senderisme, ciclisme o natació, tot associat sempre a una dieta saludable.

Es considera important la pràctica de l'esport per evitar en els pacients que pateixen apnea de la son la molèstia de haver de dormir amb mascaretes tota la nit. Tant una dieta equilibrada com l'exercici físic repercutiran en una reducció important de l'Índex de Massa Corporal (IMC), perdent greix i volum en tot el cos, inclòs el coll, per la qual cosa la pressió que pateixen els teixits d'aquesta zona aniran desapareixent, reduint-se el nombre d'aturades i semi aturades respiratòries. És ideal executar certs exercicis tècnics, com moviments oscil·latoris del cap i la cintura que afavoreixin la pèrdua de greix.

Nens, adolescents, adults i persones grans que pateixen problemes de sobrepès i obesitat, al costat de altres factors, són proclius a contraure el trastorn de l'apnea de la son. Tot parteix per inculcar als nostres fills, des de petits, el valor de l'esport com cultura i com a mètode de prevenció enfront del sobrepès i altres problemes. Si no actuem a temps, podrien deparar-se complicacions en la son

dels nostres fills així com altres problemes patològics i cognitius.

L'apnea de la son és un trastorn inconscient en l'obstrucció parcial o total de les vies respiratòries, en episodis de 10 o més segons, durant la son. Els seus símptomes solen ser la inquietud, l'agitació, els panteixos, l'asfíxia, els roncs, i els despertars freqüents del pacient a causa de una sensació de falta d'aire. Tanmateix, durant el dia provocarà cansament, cefalees, dolors estomacals i de cap i somnolència.

L'obesitat multiplica per deu la possibilitat d'aparició de l'apnea de la son. Per contra, el tractament de l'obesitat reportarà en una millora d'aquest trastorn, anant acompanyades les pèrdues de pes del 10 % en una reducció de l'apnea del 26 % aproximadament i depenent de cada cas. Al marge de la pràctica d'exercici de forma regular i moderada, el Taitxí es presenta com una tècnica innovadora per tractar els problemes de la son.

Els especialistes recomanen practicar 60 minuts diaris d'esport com acció preventiva i 90 minuts diaris d'exercici moderat pel tractament de l'obesitat. Podrem optar per exercicis aeròbics de força resistència basats en circuits de 6-10 exercicis amb 10-15 repeticions cadascú, els quals es realitzaran amb una freqüència de 2 0 3 vegades per setmana. Els darrers estudis també són més proclius a patir osteoporosi, per la qual cosa la practica regular d'esport serà un gran mètode preventiu.

És important realitzar esport, però mai fer-lo menys de quatre hores abans d'anar-nos-en a dormir, ja que aquest en lloc de generar-nos somnolència activarà el nostre metabolisme, dificultant la conciliació de la son especialment en els pacients que pateixen apnea. Pel que fa a l'alimentació, si consumim elevades quantitats d'hidrats de carboni a la nit, sense fer prèviament esport, tindriem més facilitat per contraure la son. Això no obstant, el consum de proteïnes ens generarà l'efecte contrari. L'ideal, a l'hora de tractar l'apnea de la son, és posar-se en mans d'especialistes que poguessin assessorar-nos també en la nostra alimentació i en

la pràctica de l'exercici físic.